Le journal du Gers

Date de parution: Le vendredi 20 février 2026 à 17h52

Article signé par: Odile NOULIBOS

Adresse url de base: https://lejournaldugers.fr/article/89753-latelier-equilibre-et-prevention-des-chutes-une-initiative-qui-fait-recette

L’Atelier « Equilibre et Prévention des chutes », une initiative qui fait recette

Avec l'Espace Ressources Val de Gers

L’Atelier « Equilibre et Prévention des chutes », une initiative qui fait recette

L’Atelier « Equilibre et Prévention des chutes », organisé par l’Espace Ressources Val de Gers a repris .Après Orbessan la saison passée, c’est la salle des fêtes d’Arrouède qui l’accueille chaque lundi après-midi, hors vacances scolaires . Réservé aux personnes de plus de soixante ans, vu l’affluence des participants qui proviennent de tous les secteurs de la communauté de communes, il se déroule en deux groupes de 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h45.

Afin que les personnes non motorisées ou très âgées puissent en bénéficier , un ramassage avec un mini bus est même organisé , un avantage inestimable pour permettre à chacun de bénéficier d’une activité physique adaptée et de sortir aussi de la solitude. Animé par Jalal, un professionnel travaillant avec beaucoup de bienveillance auprès de ce public, s’adaptant à chacun, et dans la bonne humeur , ces séances sont particulièrement bénéfiques aussi bien pour le corps que pour l’esprit . Chacun adapte l’exercice proposé en fonction de ses capacités, même parfois en restant assis. Rien n’est imposé car cela n’a rien à voir avec la préparation à de quelconques Olympiades, fussent-elles celles du …. 4ème âge !

A cela , il faut ajouter l’attention toute particulière que Sylviane, la responsable de l’Espace Ressources porte aux personnes les plus âgées. Ce n’est donc pas par hasard que plusieurs nonagénaires sont fidèles à ces ateliers qu’elles ressentent comme une bouffée d’oxygène hebdomadaire .A cela il faut ajouter que Sylviane arrive toujours avec son thermos de café, un ustensile qui la suit d’ailleurs dans tous ses déplacements auprès de son public !

P1010465 (Copier).JPG

P1010467 (Copier).JPG